

EL GOLPE DE CALOR

¿Factores de riesgo?

Temperatura y grado de humedad ambiental elevados

Ventilación escasa.

Falta de aclimatación al calor. La aclimatación se consigue en 7-15 días pero desaparece en tan sólo una semana.

Ingesta de líquidos insuficiente.

Sobrepeso.

Enfermedades que dificulten la sudoración, como la diabetes, la insuficiencia cardíaca y otras.

Desarrollo de trabajo físico intenso.

Exposición directa a los rayos del sol.

Ingesta de ciertos medicamentos, tales como antihistamínicos, diuréticos o antidepresivos.

La vestimenta: más perjudicial las oscuras y gruesas.

Edad avanzada: con la edad se produce una disminución importante de la sensación de sed, aumentando el riesgo de deshidratación.

¿Cuáles son los síntomas?

La temperatura corporal supera los 40,6°C, ausencia de sudor, piel roja, caliente y seca.

Pulso y respiración acelerados, tensión arterial elevada, dolor palpitante de cabeza y pupilas dilatadas.

Debilidad, mareo, náuseas, confusión, delirios, pérdida de consciencia y convulsiones.

Primeros Auxilios

Avisar inmediatamente a los servicios de urgencias 112 y mientras esperamos su llegada:

Trasladar a la persona afectada a un área fresca y con sombra. Retirarle la ropa.

Tumbarla boca arriba, con la cabeza ligeramente elevada.

Si está consciente, darle de beber líquidos, a ser posible que contengan sal y azúcar (tales como bebidas isotónicas). Nunca le daremos bebidas alcohólicas.

Refréscale el cuerpo, con agua fría masajeándolo con una esponja o trapo. Pueden aplicarse compresas frías e incluso hielo.

Medidas preventivas

Realizar pausas, descansando en lugares frescos y a la sombra.

Beber frecuentemente agua o bebidas isotónicas. Es conveniente beber un vaso de agua cada cuarto de hora.

Evitar beber alcohol y cafeína, ya que deshidrata el cuerpo.

Evitar las comidas calientes y pesadas.

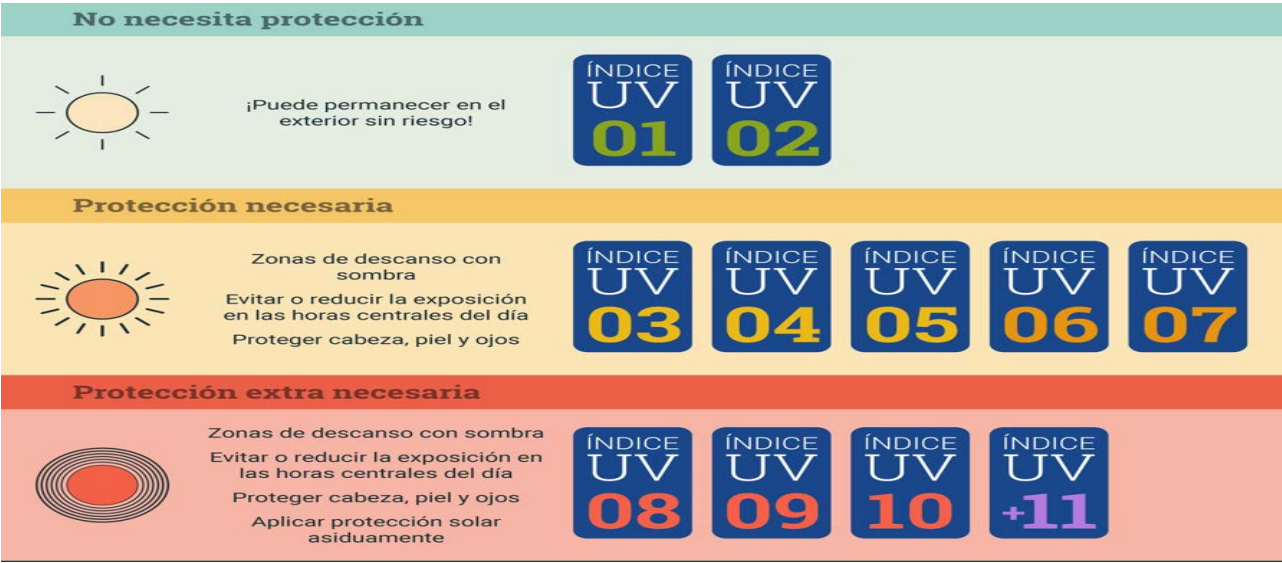
Evitar la exposición directa de la piel al sol. Utilizar ropa amplia y ligera, con tejidos claros que absorban el agua y sean permeables al aire.

Proteger la cabeza con casco, gorra o sombrero, según sea el trabajo realizado

Utilizar cremas de alta protección contra el sol.

INDICES

ULTRAVIOLETA (UV)



PUEDE OBTENER INFORMACION ACTUALIZADA SOBRE ALERTAS Y SOBRE LOS INDICES UV EN LAS SIGUIENTES PUBLICACIONES DE LA AEMET Y EL MINISTERIO DE SANIDAD

- AVISOS METEOROLOGICOS (AEMET): <https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/avisos>
- AVISOS ALTAS TEMPERATURAS (METEOSALUD): <https://www.sanidad.gob.es/excesoTemperaturas2025/meteosalud.do>
- PREDICCIÓN INDICE ULTRAVIOLETA UV (AEMET): <https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv?w=1&zona=penyb&datos=img>